

Nodarbības topošajiem vecākiem Cēsīs



Sākot ar aprīli, vienu reizi mēnesī topošajiem vecākiem būs iespēja apmeklēt nodarbības, kur runāsim par gatavošanos dzemdībām, dzemdību fāzēm un par pirmo laiku kopā ar mazuli. Sākot ar aprīli, vienu reizi mēnesī topošajiem vecākiem būs iespēja apmeklēt nodarbības, kur runāsim par gatavošanos dzemdībām, dzemdību fāzēm un par pirmo laiku kopā ar mazuli.

Pirmā nodarbība "Gatavošanās dzemdībām" otrdien 12.aprīlī, plkst.11.00 - 14.00 ar divām tējas pauzēm.

Pārrunāsim šādus jautājumus:

- Relaksācijas veidi - pašpalīdzības metodes kā sadzirdēt savu ķermeni, savas sajūtas un nomierināt prātu;
- Fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā; ko un cik daudz darīt un ko labāk atstāt uz vēlāku laiku, elpošana;
- Uzturs gaidīšanas laikā; ko izvēlēties, no kā atturēties, vai un kādas zāļu tējas drīkst lietot;
- Emocijas - ko rāda emocijas un kāpēc tās ir vajadzīgas.

Tiekamies Cēsīs, Rīgas ielā 21 - gaidītas gan topošās māmiņas, gan viņu partneri vai atbalsta personas!

Nodarbības vada praktizējošas dūlas apmācībā Anita Oļukalna un Lita Dudele.

Dalība nodarbībā: ziedojums.

Pieteikšanās - rakstot uz epastu anita.olukalna@gmail.com vai zvanot tel. 29218948.